





# 7月の予定献立表

7月9日(木)		7月10日(金)		7月13日(月)		7月14日(火)	
ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー えのきのすまし汁		ガパオライス 牛乳 フォー・ガー		ごはん 牛乳 酢鶏 レタス入りスープ		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	74 g	米	80 g	米	80 g
牛乳	1 本	鶏ミンチ	40 g	牛乳	1 本	牛乳	1 本
豚肉	30 g	たまねぎ	30 g	鶏肉	50 g	豚肉	50 g
厚揚げ	25 g	赤パプリカ	5 g	ジンジャーパウダー	0.1 g	たまねぎ	60 g
たまねぎ	30 g	黄パプリカ	5 g	ガーリックパウダー	0.1 g	土しょうが	1 g
にんじん	10 g	ピーマン	5 g	濃口しょうゆ	3 g	濃口しょうゆ	5 g
にがうり	15 g	大豆	15 g	片栗粉	3 g	酒	1 g
塩	0.2 g	土しょうが	0.5 g	米粉	2 g	さとう	0.5 g
さとう	0.5 g	おろしにんにく	0.2 g	揚げ油	5 g	サラダ油	1 g
こしょう	0.01 g	濃口しょうゆ	4 g	にんじん	10 g	にんじん	10 g
薄口しょうゆ	2 g	みりん	1.5 g	たまねぎ	30 g	カットわかめ	0.3 g
ごま油	1 g	さとう	0.3 g	ピーマン	10 g	えのきたけ	8 g
鶏肉	20 g	オイスターソース	4 g	たけのこ	10 g	油揚げ	5 g
えのきたけ	7 g	トウバンジャン	0.1 g	トマトケチャップ	3 g	なす	20 g
にんじん	10 g	サラダ油	1 g	濃口しょうゆ	3 g	八幡のみそ	9 g
たまねぎ	20 g	牛乳	1 本	さとう	2 g	八幡の白みそ	3 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	鶏肉	15 g	酢	3 g	けずりぶし	2 g
薄口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	豚肉	15 g	水	100 g
塩	0.4 g	たまねぎ	20 g	土しょうが	0.4 g		
けずりぶし	2 g	太もやし	20 g	にんじん	15 g		
水	100 g	フォー(米粉)	5 g	たまねぎ	20 g		
		青ねぎ(八幡産)	5 g	レタス	10 g		
		塩	0.3 g	薄口しょうゆ	4 g		
		こしょう	0.02 g	塩	0.3 g		
		薄口しょうゆ	2 g	こしょう	0.02 g		
		チキンスープ	7 g	けずりぶし	2 g		
		水	100 g	水	100 g		

7月15日(水)		7月16日(木)		<p style="text-align: center;"><b>ビタミンB1で夏バテを解消!</b></p> <p>ビタミンB1は、水に溶ける水溶性ビタミンで、糖質がエネルギーに変わるのを助けます。不足すると疲れやすくなるので、バランスのよい食事を心がけましょう。</p> <div style="border: 2px dashed #00a0e3; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>ビタミンB1が多く含まれる食品は?</b></p> <p>豚肉・うなぎ・たらこ・豆腐・大豆・アスパラガス・玄米・そば など</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">7月の平均栄養量</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <th>区分</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>592kcal</td> <td>724kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>27.9g</td> <td>33.5g</td> </tr> </table> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px; text-align: center;"> <p>夏休み明けは、8月28日(金)から給食が始まります。</p>  </div>				区分	小学校	中学校	エネルギー	592kcal	724kcal	たんぱく質	27.9g	33.5g
区分	小学校	中学校														
エネルギー	592kcal	724kcal														
たんぱく質	27.9g	33.5g														
ごはん 牛乳 あじの紀州焼き 茎わかめのきんぴら 冬瓜のすまし汁		ナン 牛乳 チキンカレー (中) きゃべつとコーンのサラダ (小) キャベツとコーンのソテー (中) ぶどうゼリー (小) かき氷														
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)													
米	80 g	ナン	1 枚													
牛乳	1 本	牛乳	1 本													
アジ紀州漬(50g)	1 切	鶏肉	15 g													
サラダ油	0.3 g	塩	0.3 g													
茎わかめ(乾燥)	0.8 g	こしょう	0.04 g													
ちりめんじゃこ	3 g	ジンジャーパウダー	0.04 g													
にんじん	10 g	ガーリックパウダー	0.04 g													
さつま揚げ	10 g	サラダ油	1 g													
サラダ油	0.5 g	たまねぎ	60 g													
酒	2 g	にんじん	20 g													
さとう	2 g	チキンスープ	5 g													
濃口しょうゆ	2 g	水	10 g													
とうがん	30 g	じゃがいも	50 g													
みつば	3 g	マーガリン	6 g													
かまぼこ	10 g	小麦粉	6 g													
鶏肉	10 g	ペーストチャツネ	1.5 g													
薄口しょうゆ	3 g	塩	0.8 g													
塩	0.2 g	こしょう	0.02 g													
けずりぶし	2 g	オールスパイス	0.02 g													
水	100 g	赤ワイン	2 g													
		トマトケチャップ	2 g													
		ウスターソース	1 g													
		カレー粉	0.5 g													
		カルダモン	0.01 g													
		コリアンダー	0.01 g													
		ローリエ	0.01 g													
		水	40 g													
		にんじん	10 g	にんじん	10 g											
		キャベツ	30 g	ホールコーン(冷)	10 g											
		ホールコーン	10 g	キャベツ	50 g											
		塩	0.2 g	塩	0.2 g											
		こしょう	0.02 g	こしょう	0.03 g											
		さとう	0.1 g	濃口しょうゆ	0.5 g											
		濃口しょうゆ	1 g	マーガリン	1 g											
		酢	2 g	ぶどうゼリー	1 個											
		サラダ油	1 g	かき氷 ソード味	1 個											